

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIOR*
DALAM TEKNIK RELAKSASI RELIGIUS UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

**MUJIATUN
NPM : 1511080262**

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440/2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIOR*
DALAM TEKNIK RELAKSASI RELIGIUS UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Dr. Bambang Sri Anggoro

Pembimbing II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440/2019 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIOR* DALAM TEKNIK RELAKSASI RELIGIUS UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh
Mujiatun
1511080262

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Pada dasarnya peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar disebabkan sering merasa lelah, cara guru mengajar yang monoton. Kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja, peserta didik yang kemampuan akademiknya kurang ataupun peserta didik yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Jenis penelitian kuantitatif eksperimen yaitu yang dilakukan dengan pemberian perlakuan tertentu terhadap subjek yang bersangkutan dengan menggunakan pre eksperimen *design one group*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 12 peserta didik kelas VIII G SMPN 22 Bandar Lampung yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius dilakukan sebanyak 6 kali. Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (*pretest-posttest*).

Hasil pengujian menunjukan bahwa skor rata-rata *pretest* sebesar 79,67 menurun menjadi 52,33 pada skor *posttest*. Analisis data menggunakan uji paired sample t test, diperoleh t hitung 8.285 pada derajat kebebasan (df) 11 dibandingkan dengan t tabel $0,05 = 2,201$ maka t hitung $>$ t tabel ($8.285 > 2,201$) atau nilai sig (2 tailed) adalah sebesar 0,000 artinya lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Kejenuhan Belajar



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIOR DALAM TEKNIK RELAKSASI RELIGIUS UNTUK
MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS
VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2018/2019**

**Nama : Mujiatun
NPM : 1511080262
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Bambang Sri Anggoro
NIP. 198402282006041004

Pembimbing II

Nova Erlina, S.IQ., M.Ed
NIP. 197811142009122003

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarama Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIOR* DALAM TEKNIK RELAKSASI RELIGIUS UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019”**, disusun oleh **Mujiatun, NPM.1511080262**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan keguruan Pada Hari/Tanggal: **Kamis, 05 September 2019, Pukul: 08.00-10.00 WIB** di Ruang Seminar BK.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H. Subandi, M.M

(.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

(.....)

Penguji Utama : Drs. H. Yahya AD, M.Pd

(.....)

Penguji Pendamping I : Dr. Bambang Sri Anggoro

(.....)

Penguji Pendamping II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. H. Yurya Diana, M.Pd
NIP. 197408281988032002

MOTTO

أَمَّنْ هُوَ قُنِيتُ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۚ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ (٩)

Artinya: “(Apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah diwaktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat tuhan? Katakanlah:” Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sesungguhnya orang yang berakllah yang dapat menerima pelajaran.”
(Q.S. Az-Zumar ayat 9).¹

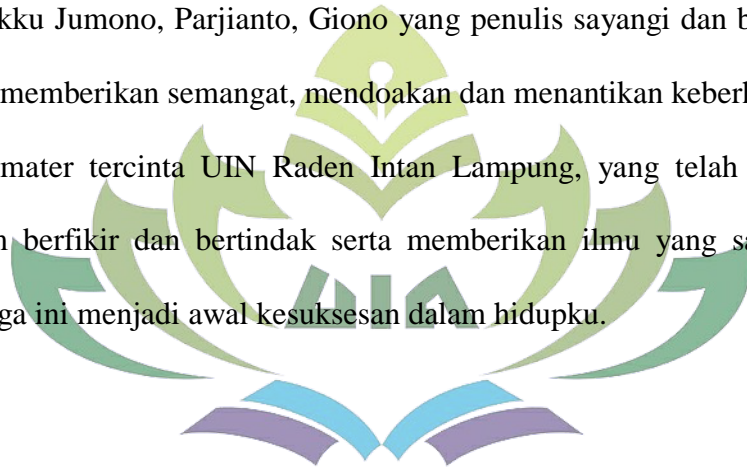


¹ Al-Quran dan Terjemahan, departemen Agama, Surabaya: muhaf Standar Indonesia, 2013)

PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, ku persembahkan karya sederhana skripsi ini sebagai ungkap bakti dan sayangku kepada:

1. Ayahanda tercinta Bapak Paeran dan kepada Ibunda tercinta Nining yang telah berjuang keras untuk anaknya yang tak pernah patah semangat, memberikan cinta dan kasih sayang, pengorbanan dan senantiasa mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya.
2. Kakakku Jumono, Parjianto, Giono yang penulis sayangi dan banggakan yang telah memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak serta memberikan ilmu yang sangat berharga, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.



RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Mujiatun, yang dilahirkan pada tanggal 26 Februari 1997 di desa Tuguratu, kecamatan Suoh, Kabupaten Lampung Barat. Penulis merupakan anak keempat dari tiga bersaudara, yaitu Jumono, Parjianto, dan Giono, yang semuanya dilahirkan dari pasangan Ibu Nining dan Bapak Paeran. Penulis menempuh pendidikan formal di SDN Tuguratu dari tahun 2003 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di yayasan SMP Bhakti Mulya Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di yayasan SMA Bhakti Mulya Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat, lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKAIN pada Fakultas Tarbiyah dan ilmu keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tanggal 24 juli sampai dengan tanggal 25 Agustus 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Hargosari 2 , Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan. Selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai dengan tanggal 28 November 2018 penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Al Kautsar Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Segala puji bagi Allah yang tak terhenti-hentinya melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa syukur yang dalam, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavior* Dalam Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 22 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa penulis skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Moh Mukri, M.Ag., Selaku rektor UIN Raden Intan Lampung;
2. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Raden Intan Lampung;
4. Rahma Diani, M.Pd, Selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;

5. Dr. Bambang Sri Anggoro. Selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingannya serta memberikan kemudahan dan menyusun skripsi ini;
6. Nova Erlina, S.IQ., M.ED. Selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini terselsaikan dengan baik;
7. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis, semoga bermanfaat didunia dan diakhirat;
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis, semoga bermanfaat didunia dan diakhirat;
9. Dra. Hj. Rita Ningsih Selaku kepala sekolah SMPN 22 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian disekolah tersebut;
10. Ibu Dra. Anita Subyanti selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penelitian dapat terpenuhi, serta dewan guru SMPN 22 Bandar Lampung telah membantu menyelesaikan skripsi ini;
11. Peserta didik kelas VIII SMPN 22 Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu dalam penelitian ini;
12. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2015 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terutama sahabat dan rekan-rekan kelas D terimakasih atas bantuan, do'a dan motivasinya;

13. Sahabat karibku, yang selalu memberikanku semangat, menemani sepanjang perjuangan susah senang dan sudah menjadi bagian dalam hidupku selama dikampus Nimas Intan Rahayu, Erlin Novitasari, Nadya Yoenita, Natasya Saraswati, Meisya Maharani, Nelly Herawati Jasuma, semoga persahabatan ini senantiasa terjaga sampai kapanpun;
14. Sahabat kecilku, yang tidak pernah berhenti memberikan semangat Siti Maryatun terimakasih selalu ada dalam keadaan apapun;
15. Rekan-rekan KKN, PPL, terimakasih kalian telah memberikan motivasi dan do'a;
16. Kakak tingkatku, yang selalu memberikan uluran bantuan, motivasi dan tanpa henti memberikan nasehati kak Fadhila Rachma Rosyada;
17. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalau terikat dalam Ukuwa Islamiyah;

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang penulis kuasai. Oleh Karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan maukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung,
Penulis,

Mujiatun
NPM: 1511080262

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Konseling Kelompok	15
1. Pengertian Konseling Kelompok	15
2. Kelebihan Konseling Kelompok.....	16
3. Manfaat Konseling Kelompok.....	17
4. Tujuan konseling kelompok.....	18
5. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok	20
6. Asas-asas Konseling Kelompok	21
7. Proses Pemberian Bantuan Melalui Konseling Kelompok.....	22
8. Pembentukan Kelompok.....	23
9. Ciri-ciri ketua Kelompok yang Relevan	25

10. Sikap yang Harus Dimiliki Konselor	26
B. Teknik Relaksasi Religius.....	27
1. Pengertian Teknik Relaksasi Religius	27
2. Manfaat Relaksasi Religius	29
3. Jenis-jenis Teknik Relaksasi	29
C. Pendekatan <i>Behavior</i>	30
1. Pengertian Konseling <i>Behavior</i>	30
2. Tujuan Konseling <i>Behavior</i>	31
3. Pandangan <i>Behavior</i> Terhadap Manusia	31
4. Teknik-teknik Konseling <i>Behavior</i>	32
5. Ciri-ciri <i>Behavior</i>	34
6. Kelebihan <i>Behavior</i>	36
7. Kekurangan <i>Behavior</i>	37
D. Kejenuhan Belajar.....	37
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	37
2. Aspek Kejenuhan Belajar	38
3. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	38
4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	39
E. Kerangka Berfikir	41
F. Penelitian Relevan	42
G. Hipotesis	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian	44
C. Variabel Penelitian	46
D. Definisi Oprasional	47
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	54
H. Uji Validitas Instrument.....	58

I. Uji Reabilitas Instrument	58
J. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.....	62
B. Deskripsi Hasil Data Penelitian	62
C. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar	63
D. Tahap Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75
E. Analisis Hasil Penelitian	78
F. Pembahasan.....	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	89
B. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. Tabel Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII G	9
2. Definisi Operasional.....	48
3. Jumlah Populasi Penelitian	49
4. Sampel Penelitian.....	50
5. Skor Alternatif Jawaban.....	53
6. Kriteria Kejenuhan Belajar	54
7. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	56
8. Hasil <i>Pretest</i> Penelitian.....	63
9. Hasil <i>Pretest</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik	75
10. Hasil <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik	76
11. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postets</i> Subjek Penelitian.....	76
12. Validitas Item Kuesioner Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	79
13. Uji Reabilitas Kejenuhan Belajar.....	80
14. Uji Normalitas.....	82
15. Hasil Uji T <i>Paired Sample</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	41
2. Pola <i>one group pre test-posttest design</i>	45
3. Variabel Penelitian	47
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>Gain Score</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik....	77
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Pra Penelitian
2. Surat Balasan Pra Penelitian
3. Surat Permohonan Penelitian
4. Surat Balasan Penelitian
5. Hasil Uji Validitas
6. Hasil Uji Reabilitas
7. Hasil *Pre-test*
8. Hasil *Post-test*
9. Hasil Uji Wilcoxon
10. Lembar Keterangan Validasi
11. Angket Penelitian
12. Kisi-kisi Observasi
13. Kisi-kisi Wawancara
14. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi
15. Absensi Peserta Didik
16. Rencana Pelaksanaan Layanan
17. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam hidupnya agar mampu menjalani kehidupannya secara baik, dengan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pendidikan formal (Sekolah) merupakan agen sosialisasi setelah keluarga, dimana seorang anak mulai mempelajari nilai-nilai baru yang tidak diperolehnya dalam keluarga. Sekolah merupakan sarana untuk mempersiapkan seorang anak untuk menghadapi peranannya dalam masyarakat. *Robert dreeben*, berpendapat bahwa yang dipelajari anak di sekolah, selain membaca, menulis dan berhitung, adalah aturan-aturan mengenai kemandirian (*independence*), prestasi (*achievement*), universalisme (*universlim*), dan *spesifitas*.¹

Dalam kamus besar Indonesia, pendidikan berasal dari kata “didik” yang diartikan memelihara dan memberi latihan (ajaran, tuntunan, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan perilaku.² Sebagai proses pembelajaran bagi individu untuk mencapai pengetahuan dan pemahaman tersebut diperoleh secara formal yang berakibat individu mempunyai pola pikir dan perilaku sesuai dengan pendidikan yang telah diperolehnya.

Dalam undang-undang SISDIKNAS pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran

¹ Kamanto Sunarto, *Pengantar Sosiologi (Edisi Revisi)*, Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia, 2004, h. 32.

² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka 1999, h. 232.

agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.³

Mortimer J. Adler mengartikan “pendidikan adalah proses kemampuan manusia (bakat dan kemampuan yang diperoleh) yang dapat dipengaruhi oleh pembiasaan, disempurnakan dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik melalui sarana yang secara artistic dibuat dan dipakai oleh siapapun untuk membantu orang lain atau dirinya sendiri mencapai tujuan yang ditetapkan yaitu kebiasaan yang baik.”⁴

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan meliputi pengajaran keahlian khusus, dan juga sesuatu yang tidak bisa dilihat.

Cara belajar merupakan suatu cara bagaimana peserta didik melaksanakan kegiatan belajar, bagaimana mereka mempersiapkan belajar, mengikuti pelajaran, aktivitas belajar mandiri yang dilakukan peserta didik, pola belajar mereka, cara mengikuti ujian. Kualitas cara belajar akan menentukan kualitas hasil belajar yang diperoleh, cara belajar yang baik akan menyebabkan berhasilnya belajar, atau gagalnya belajar.

³ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-undang SISDIKNAS* (UU RI NO. 20 Th. 2003), Jakarta: Sinar Grafika 2011), h. 3.

⁴ Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara 1994, h. 11-14.

Untuk mencapai tujuan pendidikan, di sekolah sebagai institusi penyelenggara pendidikan melaksanakan proses pembelajaran. Pada hakikatnya proses pembelajaran merupakan belajar mandiri bagi peserta didik, untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Melalui pendidikan, maka peserta didik memperoleh ilmu pengetahuan yang baru, dari yang belum tahu menjadi tahu. Belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh usaha perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁵

Dalam Al-Qur'an dijelaskan juga mengenai belajar dalam surat Az-Zumar ayat 9 berikut ini:

أَمَّنْ هُوَ قَنْتَ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ (٩)

Artinya : “(Apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat tuhan? Katakanlah: “Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.” (Surat A-Zumar : 9)⁶

Dari ayat tersebut, menjelaskan bahwa belajar sangatlah penting karena peserta didik mempunyai tujuan yaitu dari hal mereka belum tahu menjadi mereka tahu. Dalam kegiatan belajar ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi belajarnya secara global, faktor-faktor tersebut dibedakan

⁵Slameto, *Belajar & Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 2.

⁶*Al-Quran dan Terjemahan*, departemen Agama, Surabaya: muhaf Standar Indonesia, 2013).

menjadi tiga macam yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar.

Taylor dalam Kenneth B. Engle mengungkapkan bahwa orang yang berprestasi mencoba untuk menciptakan kesan yang baik kepada orang lain. Sementara, orang yang berprestasi rendah menunjukkan penolakan atau permusuhan terhadap orang-orang yang memiliki otoritas. Dalam arti lain, peserta didik *underachiever* tidak mampu menyesuaikan diri dan pendekatan diri kepada guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan permasalahan kesulitan belajar yang sedang ia alami.⁷

Kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.⁸ Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentan waktu yang membawa kejenuhan belajar itu berkalai-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia dengan belajar manusia dapat berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil belajar. Kita hidup dan bekerja menurut apa yang telah kita pelajari. Belajar itu bukan sekedar pengalaman, belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integrative dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.

⁷Kenneth B. Engle dkk, Interpersonal effects On Underachiever dalam The Journal of Education Research, Vol 61 No 5, 2016, h. 208.

⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 181.

Menurut pengertian psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.⁹ Hal ini berarti bahwa perubahan perilaku yang terjadi pada diri kita merupakan hasil dari belajar dan pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan secara lahir tetapi juga perubahan secara batin, tidak hanya perubahan tingkah lakunya yang nampak, tetapi dapat juga perubahan-perubahan yang tidak dapat diamati. Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan yang negatif, tetapi juga dapat perubahan yang positif yang menuju ke arah kemajuan. Pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor lain yang mendukung proses pembelajaran adalah suasana belajar yang tidak membosankan dan aktivitas yang membuat peserta didik senang serta tidak merasa jenuh dalam belajar.

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. kejenuhan terjadi disela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus menerus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Demikian pula pada proses belajar yang dilakukan terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa peserta didik pada batas

⁹ Widodo Supriono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 128.

kemampuan jasmaniyahnya. Ini kemudian membuat peserta didik mengalami kelelahan, kebosanan, dan kelelahan belajar.

Dalam sebuah hadist Al-Baihaqi juga disebutkan mengenai kejenuhan. Hadist ini bukan saja relevan, namun juga menunjukkan bukti ketinggian ajaran islam, Rasulullah SAW bersabda tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus, yaitu artinya:

Menceritakan pada kami Ruh, menceritakan pada kami Su'bah, mengabarkan kepadaku Husoin, aku mendengar dari Mujahid dari Abdillah bin Amr berkata: Rosulullah bersabda: Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (future), maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk, namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain sunnah Nabi SAW), maka dia binasa.(HR. Al-Baihaqi).¹⁰

Hadist ini menjelaskan tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus mengenai kejenuhan bahwa kejenuhan bisa menjadi petunjuk bila dibawa kearah sunnah, tetapi bisa menjadi binasa bila tidak dibawa kearah sunnah. Dalam proses bukan hanya anak golongan lambat yang merasa sulit dalam aktivitas belajar, tetapi masih banyak lagi faktor lain yang dapat menimbulkan kesulitan dalam belajar.

Tingkat kesulitan pelajaran serta metode mengajar guru yang kurang menarik juga terkadang menimbulkan peserta didik mengalami peristiwa yang kurang menarik juga terkadang menimbulkan peserta didik mengalami peristiwa negatif lainnya. Apabila proses belajarnya telah sampai pada batas jasmaniyah yang disebabkan karena adanya rasa bosan dan letih

¹⁰ Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal, *Dar Al-Fikr*, (diakses pada tanggal 21 2017).

yaitu dapat menimbulkan rasa jenuh, yang dalam psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau*.¹¹

Kondisi ini kerap kali membuat remaja mengalami kejenuhan pada peserta didik. Menurut Hakim mengatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Kejenuhan belajar masalah yang banyak dialami oleh para pelajar dimana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.¹²

Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentan waktu tertentu saja. Namun tidak sedikit peserta didik yang mengalami rentan waktu yang membawa kejenuhan belajar itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Akibat yang ditimbulkan karena peserta didik alami kejenuhan dalam belajar adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, malas untuk belajar, pasif dikelas, ramai dikelas, sering meninggalkan kelas, kurangnya motivasi, malas mengerjakan tugas, meski harus diakui, kejenuhan dapat

¹¹ Muhammad Yusuf Hidayat, *Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTS*, Jurnal UIN Alaudin Makasar, Vol V No 2, 2016.

¹² Retnowati, *Kefektivan Konseling rational Emotive Behavior Untuk Menurun Kejenuhan Belajar Siswa SMP*, Jurnal Education and Counseling, Vol 1 No 1, 2018.

dialami oleh siapa saja, peserta didik yang dianggap pintar dapat mengalaminya.

Melihat hal tersebut akan membuat potensi peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai individu, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan, kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkannya. Tidak semua peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan yang terkait dengan belajar.

Seringkali kemampuan itu mesti difasilitasi oleh guru pembimbing untuk dapat direalisasikan. Walaupun mungkin peserta didik memiliki potensi yang baik, namun yang bersangkutan kurang punya kemampuan untuk mengembangkannya, sudah tentu hasil belajarnya kurang baik.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan ini berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak posisi sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan itu, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi faktor pelayanan yang dimaksud. Begitu pula dalam ranah pendidikan pelayanan bimbingan dan konseling diberikan untuk membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru BK di SMPN 22 Bandar Lampung, menurut guru BK umumnya kejenuhan belajar yang dialami peserta didik yaitu peserta didik memiliki semangat

untuk sekolah, tetapi kurang motivasi untuk belajar, metode guru mengajar yang monoton, dan peserta didik sering merasakan kelelahan. Kejenuhan belajar ini terutama pada kelas VIII G, selain itu, dalam mengatasi kejenuhan belajar guru BK belum pernah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk memecahkan permasalahan kejenuhan.¹³

Selain hasil wawancara dengan guru BK, penulis melakukan penyebaran angket kejenuhan belajar yang diberikan kepada kelas VIII G yang dikatakan memiliki kejenuhan belajar, dari hasil penyebaran angket kelas VIII G yang teridentifikasi memiliki kejenuhan belajar tinggi yaitu 12 peserta didik. Berikut terdapat 12 peserta didik yang teridentifikasi kejenuhan belajar tinggi kelas VIII G di SMPN 22 Bandar Lampung:

Tabel 1
Tabel Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII G

No	Nama	Indikator					Skor	Kriteria
		1	2	3	4	5		
1	SR	√	√			√	78	Tinggi
2	NAL	√	√	√	√		77	Tinggi
3	EVR	√	√		√	√	79	Tinggi
4	HN	√	√	√	√	√	76	Tinggi
5	AR	√	√		√	√	81	Tinggi
6	IRP	√		√	√	√	77	Tinggi
7	AFA	√	√		√		84	Tinggi
8	JLY	√	√	√	√	√	82	Tinggi
9	NAB	√	√	√		√	80	Tinggi
10	NMK	√	√		√	√	81	Tinggi
11	TOF	√	√	√	√	√	80	Tinggi
12	ZAS	√	√		√		81	Tinggi

¹³ Sumber: Ibu Anita Subyanti, *Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 22 Bandar Lampung*. Tanggal 28 Februari 2019.

Hasil tabel tersebut yang didapatkan dari penyebaran angket kejenuhan belajar dapat disimpulkan 12 peserta didik mengalami kejenuhan belajar tinggi. Dengan keterangan indikator : (1) merasa letih, (2) semangat rendah, (3) prestasi makin menurun, (4) sering sakit kepala, (5) merasa tidak nyaman. Dari indikator tersebut untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik memerlukan peranan penting dari semua pihak yang ada disekolah khususnya guru bimbingan dan konseling dan guru mata pelajaran.

Kejenuhan belajar permasalahan yang seringkali dialami peserta didik pada setiap jenjang pendidikan dan merupakan permasalahan yang penting untuk ditangani bersama oleh pihak sekolah. Dalam hal ini konseling kelompok berperan sangat penting dalam menangani permasalahan belajar dengan memiliki prinsip bahwa konseling kelompok diperuntukan bagi semua peserta didik baik yang memiliki permasalahan ataupun tidak disekolah. Salah satu tugas dari bimbingan dan konseling adalah mengarahkan dan membantupeserta didik dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah akademik.

Berdasarkan masalah yang terjadi di SMPN 22 Bandar Lampung, penulis merasa peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan agar membantu peserta didik mengatasi permasalahan kejenuhan belajar. Guru bimbingan dan konseling dapat mengurangi kejenuhan belajar yang tinggi melalui konseling kelompok dengan teknikrelaksasi.

Kategori perilaku kejenuhan belajar yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kejenuhan belajar tinggi yang akan dikurangi bagaimana

agar kejenuhan belajar menjadi rendah dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius. Dengan menggunakan teknik relaksasi diharapkan dapat mengurangi kejenuhan belajar yang tinggi pada peserta didik, dengan cara mendengarkan syair istigfar dan mengikutinya dalam hati sambil mengingat Allah secara berulang-ulang yang disertai dengan berdoa dan memohon ampunan.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik yaitu melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukan faktor keyakinan. Pada penelitian ini unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama islam.

Dalam praktiknya, relaksasi religius memang cukup diperlukan, dengan relaksasi religius peserta didik akan merasakan tenang dan nyaman ketika melakukan relaksasi religius dengan cara mendengarkan syair istigfar. Relaksasi religius sebagai sebuah terapi dapat menjadi referensi untuk mengurangi kejenuhan belajar terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama Islam.¹⁴

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik relaksasi dengan alasan peserta didik yang terkadang dalam mengatasi kejenuhan belajar tidak dengan cara relaksasi religius seperti ini, melainkan dengan cara yang tidak bermanfaat. Dengan penelitian ini penulis akan memberikan teknik relaksasi religius dengan tujuan supaya peserta didik lebih dekat dengan Allah SWT

¹⁴Hamzah, "Efektivitas Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa." Jurnal Bimbingan Dan Konseling. (Juni 2017)

dan selalu beristigfar ketika menghadapi masalah, terutama masalah kejenuhan dalam belajar. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Behavior* Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMPN 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dapat identifikasi sebagai berikut:

1. Teridentifikasi metode guru mengajar yang monoton
2. Teridentifikasi peserta didik sering merasakan kelelahan
3. Belum maksimalnya konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menangani kejenuhan belajar di SMPN 22 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis membatasi masalah pada “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavior* Dalam Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMPN 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Teknik Relaksi efektif untuk Mengurangi

kejenuhan Belajar Peserta Didik kelas VIII Di SMPN 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behaviour* Dalam Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan bantuan teoriti pada ilmu bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar.

2. Manfaat Praktis

Secara prkatis manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Peserta didik mampu mengurangi kejenuhan belajar secara baik melalui konseling kelompok dengan teknik relaksasi .
- b. Guru BK bisa menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar
- c. Kepala sekolah dapat memahami bahwa kejenuhan belajar merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan penanganan sehingga lebih memperhatikan fasilitas bagi guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik

- d. Bagi ilmu bimbingan dan konseling, konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat menjadi sarana yang efektif untuk menghadapi peserta didik yang tidak mampu menyelesaikan permasalahannya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberi bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok peserta didik yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.¹⁵

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi, dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi diri interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.¹⁶

Berdasarkan dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing)

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 68.

¹⁶ Winkel WS Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 548.

dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu.

2. Kelebihan Konseling Kelompok

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

- a. Efisien, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c. Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d. Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.

- e. Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.
- f. Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.
- h. Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebenarnya.
- i. Komitmen terhadap norma, kelompok dapat menekan bahkan memaksa individu atau anggotanya untuk menghormati aturan-aturan yang berlaku pada kelompoknya.¹⁷

3. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok Shertzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

¹⁷ Ngurah Adhiputra, *Konseling Kleompok Perspektif Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), h. 42.

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.¹⁸

4. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang

¹⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), h. 21.

secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah konseli (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.¹⁹

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus yaitu fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu :

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan bersosialisasi dan komunikasi.
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan.

“The purpose of the group counseling program was to increase student school success skills and achievement in reading and math. The expectation was that if school counselors had sufficient training to lead a research-based group counseling intervention, they would be able to show significant student progress in the two areas of interest, student achievement scores and behavior. A related goal was to increase support for school counselors to provide more direct services to students, especially group counseling’²⁰

Tujuan dari program konseling kelompok adalah untuk meningkatkan keterampilan keberhasilan sekolah siswa dan prestasi membaca dan matematika. Harapannya adalah bahwa jika konselor sekolah memiliki pelatihan yang cukup untuk memimpin intervensi

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 180.

²⁰ Chari A. Campbell Greg Brigman, “Closing the Achievement Gap: A Structured Approach to Group Counseling” *The Journal For Specialists In Group Work*, Vol. 30 No. 1, March 2005, 67–82.

konseling kelompok berbasis penelitian, mereka akan mampu menunjukkan kemajuan siswa yang signifikan dalam dua bidang minat, nilai prestasi siswa dan perilaku. Tujuan terkait adalah untuk meningkatkan dukungan bagi konselor sekolah untuk memberikan layanan yang lebih langsung kepada siswa, terutama konseling kelompok.

5. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dan konseling kelompok memiliki perbedaan, yaitu sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok merupakan proses pencegahan dan suatu proses penyelesaian masalah sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan.
- b. Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peserta dalam konseling kelompok
- c. Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli, sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak
- d. Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok interaksi tidak begitu penting
- e. Dalam konseling kelompok, sangat penting dilaksanakan ditempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka

- f. Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok
- g. Permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan oleh ketua
- h. Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.²¹

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut diantaranya sebagai berikut:

- a. Asas Kerahasiaan, karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi atau rahasia, sehingga anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan dan tindakan apapun yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas keterbukaan, asas keterbukaan dalam konseling kelompok sangat diperlukan, karena apabila antar anggota kelompok tidak terbuka maka akan sulit memahami permasalahan yang ada serta muncul keraguan dan kekhawatiran.
- c. Asas kesukarelaan, yaitu asas kesukarelaan dalam kegiatan konseling kelompok berlangsung atas dasar sukarela baik dalam kehadiran, penyampaian pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun terpaksa.

²¹ Amla Salleh, dkk, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, (Kuala Lumpur, WATAN SDN, BHD), h. 125.

- d. Asas kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.²²

7. Proses Pemberian Bantuan Melalui Konseling Kelompok

Berdasarkan beberapa kemungkinan dan pertimbangan proses konseling, maka proses pemberian bantuan melalui konseling kelompok memenuhi 4 langkah utama, yaitu sebagai berikut :

- a. Pembukaan, (pembentukan kelompok), merupakan tahap yang paling kritikal, artinya keberhasilan pada tahap pembukaan akan menentukan tahap penanganan dan tahap penutupan kelompok, bahkan akan menentukan tercapai tidaknya tujuan konseling dan atau konseling kelompok.
- b. Penanganan (tahap inti), tahap penanganan (*working*) merupakan kegiatan inti, karena terkait langsung dengan upaya-upaya perubahan sikap dan tingkah laku tertentu yang diperlukan untuk pencapaian tujuan yang telah ditetapkan pada tahap pembentukan.
- c. Penutupan, jika konselor sudah melihat adanya indikator yang cukup jelas mengenai keberhasilan tahap penanganan terutama pemahaman anggota terhadap masalah atau topik tertentu, atau berupa perubahan sikap dan tingkah laku anggota dalam hal tertentu, maka tahap pengakhiran atau penutupan harus dilakukan dengan tujuan dan kegiatan.

²² Hartono Soemardji, Psikologi Konseling, (Jakarta: kencana prenada Media Group, 2012), h. 39-43.

- d. Tindak lanjut, kegiatan ini bertujuan untuk melihat dan memonitor perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa yang telah dibantu melalui teknik kelompok, juga untuk memberikan bantuan lain yang dipandang perlu bagi peningkatan dan pengembangan potensi siswa.²³

8. Pembentukan Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota kelompok, sebagai berikut :

a. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut prayitno dijabarkan sebagai berikut: membantu terbiannya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhiya dengan baik, ikut serta aktif dalam kegiatan konseling kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.²⁴

b. Jumlah Peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok tergantung pada umur konseli,

²³ Ngurah Adhiputra, *Ibid*, h. 25-29.

²⁴ Septri Rahayu Purwati, *Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas negri Semarang UNNESA, 2013), H. 314.

tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi dan lama pertemuan

Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

d. Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

e. Tempat pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu susunan kekompakan anggotanya. Selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti teman, dan lain-lain.

f. kelompok terbuka

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pemberahuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

g. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

h. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan konseli. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai individu yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.

9. Ciri-Ciri Ketua Kelompok Yang Relevan

Orang yang paling penting dalam kelompok adalah ketua. Sekiranya sebuah kelompok tidak memiliki ketua, maka perbincangan dalam suatu kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum. Ketua berperan penting dalam kegiatan konseling kelompok, ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok. Secara ringkas untuk menjadi ketua yang berkesan, seseorang haruslah mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Memiliki kemahiran berkunitasi yang baik
- b. Bersikap terbuka, ikhlas, ramah, tidak mudah menilai
- c. Tenang, tidak mudah menolak pendapat orang lain

- d. Mudah menerima pendapat, mengutamakan sikap penerimaan
- e. Sanggup menerima teguran dari anggota.²⁵

10. Sikap Yang Harus Dimiliki Konselor Konseling Kelompok

Konselor konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai terselenggaranya konseling kelompok secara efektif. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor konseling kelompok yaitu :

- a. Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan hubungan antar individu dalam kelompok.
- b. Kesiediaan menerima orang lain tanpa syarat.
- c. Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya interaksi antara anggota kelompok.
- d. Kesiediaan menerima berbagai pandangan dan sikap yang berbeda.
- e. Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota dan pemimpin itu sendiri.
- f. Pembentukan dan pemeliharaan hubungan antara anggota kelompok.
- g. Pengarahan yang konsisten demi tercapainya tujuan bersama yang telah ditetapkan.
- h. Keyakinan akan manfaat proses dinamika sebagai wahana untuk membantu para anggota kelompok.

²⁵Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), h. 128.

- i. Rasa humor, rasa bahagia, dan rasa puas, baik yang dialami oleh pemimpin kelompok maupun oleh para anggotanya.²⁶

B. Teknik Relaksasi

1. Pengertian Relaksasi

Relaksasi pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chiago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Relaksasi adalah salah satu teknik didalam terapi perilaku. Teknik ini disebutnya relaksasi progsesif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot.²⁷ Jacobson berpendapat bahwa semua bentuk ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot.

Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.²⁸

Relaksasi merupakan merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya.²⁹

Beech berpendapat bahwa relaksasi adalah salah stu teknik terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot. Sedangkan menurut Gemilang bahwa teknik relaksasi

²⁶Ibid, h. 30-31.

²⁷Hamzah, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa". Jurnal Bimbingan dan Konseling. (Juni 2017)

²⁸ Ibid.

²⁹ Fitri Ningsih, *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar.* (Jurnal Bimbingan Dan Konseling. (Edisi 7).

merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.³⁰

Selain pendapat diatas menurut Sunarni berpandangan bahwa kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat dikondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi serta dapat pula membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh peserta didik.³¹

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.

Relaksasi religius merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faith faktor dari Benson. Menurut Benson formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal

³⁰ Achmad Furqon Bildhonny, "Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani." Jurnal Pendidikan Olahraga.

³¹ Ibid. h. 3

tersebut.³² Relaksasi religious merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukan faktor keyakinan.

2. Manfaat Relaksasi

Manfaat dari relaksasi adalah membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengalaman.³³

3. Jenis-jenis teknik relaksasi

Secara umum latihan relaksasi menjadi empat pendekatan yaitu:

a. *Progressive Muscle Relaxation* (Relaksasi Otot Progresif)

Pada relaksai otot ini individu secara sistematis menegangkan dan merelaskan setiap kelompok otot utama dalam tubuh.

b. *Diaphragmatic Breathing* (Pernafasan Diafragma)

Relaksasi ini sering disebut juga dengan relaksasi pernafasan dalam atau relaksasi pernafasan.

c. *Attention Focusing Exercise* (Latihan Fokus dan Perhatian)

Latihan fokus dan perhatian menghasilkan relaksasi dengan mengarahkan perhatian pada stimulus yang netral atau menyenangkan untuk menghilangkan perhatian individu dari kecemasan.

³² *Ibid*

³³ *Ibid. h. 3*

d. *Behavioral Relaxation Training* (Latihan Relaksasi Tingkah Laku)

Latihan relaksasi tingkah laku yaitu mengajarkan individu untuk merelaskan setiap kelompok otot dalam tubuh dengan mengansumsikan posisi tubuh yang santai.³⁴

C. Pendekatan *Behavior*

1. Pengertian Konseling *Behavior*

Behavior merupakan aliran psikologis yang didirikan oleh John B. Watson. Sama halnya dengan aliran psikoanalisis, aliran *Behavior* juga merupakan aliran yang revolusioner, kuat dan berpengaruh serta memiliki akar sejarah yang cukup dalam. Sejumlah filosof dan ilmuwan sebelum Watson, dalam satu dan lain bentuk telah mengajukan gagasan mengenai pendekatan objektif dalam mempelajari manusia berdasarkan pandangan yang mekanistik dan materialistik, suatu pendekatan yang menjadi ciri utama *behavior*. Seorang diantaranya adalah Ivan Pavlov seorang ahli psikologi Rusia.³⁵

Model konseling *Behavior* dikembangkan berdasarkan penelitian eksperimen mengenai teori belajar. Sejumlah teori belajar yang termasuk kedalam teori behavior adalah teori koneksionisme dari Thorndike, Teori Klasikal Kondisioning dari Ivan Pavlov dan Operan Kondisioning dari Skinner.

³⁴ Fitri Ningsih. *Ibid.*

³⁵ Taufik, *Pendekatan Dalam Konseling*, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2016), h. 187.

2. Tujuan Konseling *Behavior*

Tujuan konseling *Behavior* adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasarnya adalah semua tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang salah suai, jika tingkah laku neurotic dipelajari, maka ia juga dapat dihapus dari ingatan dan tingkah laku yang efektif dapat dikuasai. Konseling tingkah laku yang salah suai dan pemberian pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respon-respon yang layak belum dipelajari.³⁶

3. Pandangan *Behavior* Terhadap Manusia

Rosjidan dalam Gantina menyatakan, “pendekatan *behavioral* didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan sistematis dan terstruktur dalam konseling”. Pendekatan *behavior* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar, selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru.³⁷

Menurut *Behavioral Therapy*, manusia adalah produk dan produsen (penghasil) dari lingkungannya. Pandangan ini tidak tergantung pada asumsi *deterministik* bahwa manusia adalah produk belaka dari pengkondisian *sosiokultural* mereka. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Pendekatan *Behavioral* berpandangan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dan dapat mengatur serta

³⁶*Ibid*, h. 194.

³⁷Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016). h. 152.

mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi orang lain.

Manusia dipandang memiliki potensi untuk memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatasi dan mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

4. Teknik-teknik Konseling *Behavior*

Dalam konseling *behavioral* terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan menurunkan tingkah laku. Teknik ini untuk meningkatkan tingkah antara lain :

- a. Penguatan positif, adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkatkan dan menetap di masa akan datang.
- b. *Token economy*, merupakan strategi menghindari pemberian *reinforcement* secara langsung, *token* merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli.
- c. Pembentukan tingkah laku (*shaping*), adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan *reinforcement* secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan.

- d. Pembentukan kontrak (*contingency contracting*), adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konselor dan konseli.³⁸

Sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku antara lain:

- a. Penokohan (*modelling*), merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurnagai tingkah laku yang termatai, menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.
- b. Penghapusan (*extinction*), adalah menghentikan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.
- c. *Time out*, merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan kognitif.
- d. Pemberian (*flooding*), adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki. Sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi.
- e. Penjenuhan (*satilation*), adalah membuat dari jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya.
- f. Hukuman (*punishment*), merupakan intervensi *operant-conditioning* digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.

³⁸Gantina Komalasari, *Ibid*, h. 161.

- g. Terapi aversi (*aversive therapy*), merupakan teknik yang bertujuan untuk meredakan gangguan-gangguan *behaviour* yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya.
- h. Disensitasi sistematis, dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus.³⁹

6. Ciri-ciri *Behavior*

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak.
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*.
- c. Perumusan prosedur *treatment* yang spesifik sesuai dengan masalah, diinginkan, maka stimulusnya adalah berupa hukuman-hukuman.
- d. Skedul penguatan. Memperkuat tingkah laku yang muncul. Maka setelah perilaku terbentuk, maka penguatan dikurangi.
- e. *Shapping*. Tingkah laku yang dipelajari secara bertahap dengan pendekatan suksesif. Untuk itu konselor membagi secara terinci supaya konseli dapat belajar dengan detail dan terinci.
- f. Teknik relaksasi. Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat

³⁹*Ibid*, h. 161.

pelemasan oto-ototnya sehingga tercapai kondisi rilek baik fisik dan mentalnya

- g. *Teknik flooding*. Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan kekuatan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut secara berulang-ulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi tersebut.
- h. *Reinforcement Technique*. Teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.
- i. *Modelling*. Teknik untuk memfasilitasi perubahan tingkah laku konseli dengan menggunakan model.
- j. *Cognitive Restructuring*. Teknik yang menekankan pengubahan pola pikiran, penalaran, sikap konseli yang tidak rasional menjadi irasional dan logis.
- k. *Self Management*. Teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri.
- l. *Behavioral Reverseal*. Teknik pengetahuan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antar pribadi yang efektif atau perilaku yang layak.
- m. Kontrak. Sesuatu kesepakatan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli sebagai teknik untuk memfasilitasi pencapaian tujuan konseling.

- n. Pekerjaan Rumah. Teknik yang digunakan dengan cara memberikan tugas atau aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseli antara pertemuan konseling.
 - o. *Extinction* (Penghapusan). *Extinction* (Penghapusan) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.
 - p. *Punishment* (hukuman). Merupakan intervensi *operant-conditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.
 - q. *Time-out*. Merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif.⁴⁰
7. Kelebihan *Behavior*
- Kelebihan dari teori *behavior* juga dapat dijabarkan berikut :
- a. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli.
 - b. Para konseli bisa memperoleh sejumlah besar pemahaman dan akan menjadi sangat sadar akan sifat masalahnya.
 - c. Kaidah berfikir logis yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan kedalam menghadapi masalah lain.
 - d. Konseli merasa dirinya mempunyai kepiyaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.

⁴⁰ Muchamad Agus Slamet Riyadi, *Konsep Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Penceraian*, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: 2017).

- e. Menekankan pada peletakan pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan yang memungkinkan pada konseli dalam mempraktekan tingkah laku baru dan membantu mereka dalam pengkondisian ulang.⁴¹

8. Kekurangan *Behavior*

Adapun kekurangan dari teori *behavior* yaitu : konseling atau terapi *behavior* bersifat dingin (kaku), kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulative, mengabaikan hubungan antara pribadi, lebih berkonsentrasi pada teknik.⁴²

D. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang.

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, selain itu, jemu juga dapat berarti bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa megatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut learning plateau, peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya.⁴³

Menurut AlQawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.⁴⁴ Menurut Hakim kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan ellah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairh untuk melakukan aktivitas belajar.Sedangkan

⁴¹ Kadek Pigura Wiladantika. h. 3.

⁴² *Ibid*, h.

⁴³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 179.

⁴⁴ Mailita, dkk.“Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa di SMPN Banda Aceh”.Jurnal Bimbingan dan Konseling. (Vol 1 No.2. 2016)

menurut Robert dalam buku psikologi belajar kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kejenuhan belajar merupakan perasaan bosan yang disebabkan karena kelelahan fisik, tuntutan yang terlalu banyak dalam jangka waktu yang singkat sehingga membuat seseorang respon pikiran yang irasional yang dapat menimbulkan hal yang negative pada dirinya.

2. Aspek Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek, diantaranya yaitu:

- a. Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu ataupun itu kelelahan emosional maupun fisik.
- b. Kelelahan kognitif ditandai penderita kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnis, bahkan kehilangan selera makan.
- c. Kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak.⁴⁵

3. Faktor-faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Faktor penyebab kejenuhan belajar disekolah bisa disebabkan berbagai macam diantaranya:

⁴⁵Retnowati, *Ibid.*

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
- b. Belajar hanya ditempat tertentu
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
- e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.⁴⁶

Pendapat lain mengenai faktor kejenuhan belajar yang diterbitkan oleh Elsevier Ltd All rights reserved adalah:

- a. Burnout mediated the effect of high job demands on ill health
- b. Work engagement mediated the effects of job resources on organizational commitment.
- c. Burnout mediated the effects of lacking resources on poor engagement.⁴⁷

Menurut pendapatnya bahwa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah efek tuntutan pekerjaan yang tinggi dan kesehatan yang buruk, lalu dikarenakan oleh bergabungnya peserta didik dalam organisasi disekolah serta kehidupan ekonomi orang tua menengah kebawah.

4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh

⁴⁶ Retnowati. "Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP." Jurnal Of Learning Education and Counseling. (Vol1, No. 1, September 2018).

⁴⁷ Jari J. Hakanen, Arnold B. Bakker, Wilmar B. Schaufeli "Burnout and work engagement among teach." *Journal of School Psychology*. 3 November 2005.

jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan yang rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Pengubahan atau Penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan peserta didik belajar lebih giat.
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar peserta didik yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan peserta didik merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar peserta didik merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- e. Peserta didik harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁴⁸

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan belajar menurut Hakim adalah sebagai berikut:

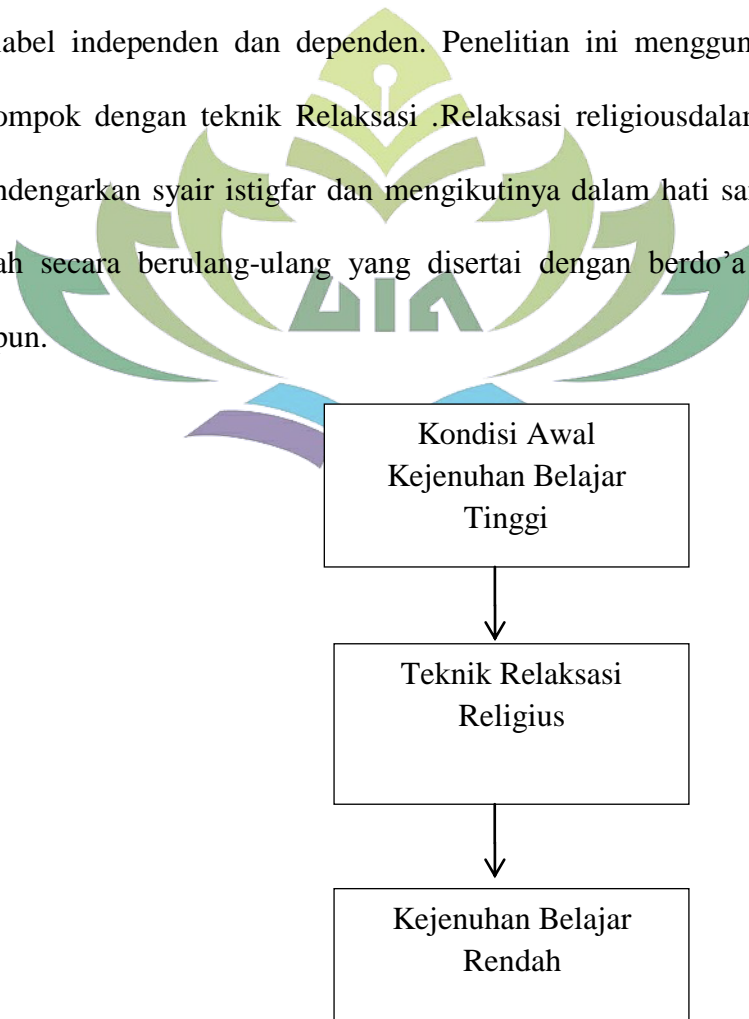
- a. Belajar dengan cara metode yang bervariasi.
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar.
- c. Menciptakan situasi baru diruang belajar.

⁴⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 183.

- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan.
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.

E. Kerangka Berfikir

Uma Sekaran mengemukakan bahwa, kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik Relaksasi .Relaksasi religious dalam penelitian ini mendengarkan syair istigfar dan mengikutinya dalam hati sambil mengingat Allah secara berulang-ulang yang disertai dengan berdo'a dan memohon ampun.



Gambar I
Kerangka Berfikir Penelitian

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa pada awalnya peserta didik memiliki kejenuhan belajar tinggi, kemudian penulis melakukan relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik yang tinggi sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajarnya, dengan mendengarkan syair istigfar dan mengikuti dalam hati sambil mengingat Allah.

F. Penelitian Relevan

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevan antara lain:

1. Menurut jurnal Mubiar Agustin yang berjudul *“Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa”*. Penelitian ini bertujuan adalah menghasilkan model konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan serta metode kuantitatif dan kualitatif.⁴⁹
2. Menurut jurnal Retnowati yang berjudul *“Keefektivan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP.”* Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektivan *rational emotive behavior* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik SMP.⁵⁰

⁴⁹Mubiar Agustin. *“Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa”*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia.

⁵⁰ Retnowati. *“Keefektivan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP.”* Journal Of Learning Education and Counseling. (Vol 1 No. 1, September 2018).

3. Menurut Fitri Ningsih yang berjudul “*Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 6 Yogyakarta.*” Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektivan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.⁵¹

Adapun dari tiga jenis jurnal penelitian diatas terdapat perbedaan yang akan diteliti yaitu dari pemberian perlakuan kepada peserta didik, objek yang dituju, adapun dari perbedaan adapun persamaan dengan penelitian penulis yaitu menggunakanteknikrelaksasi.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh penulis dan dijabarkan melalui landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah. Adapun hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMPN 22 Bandar Lampung.

Ho: Konseling kelompok dengan teknik relaksasi tidak efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMPN 22 Bandar Lampung.

⁵¹Fitri Ningsih, *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar.*” (Jurnal Bimbingan Dan Konseling.(Edisi 7).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kuantitatif merupakan analisis data dalam bentuk aneka dengan analisis statistic. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu sebagai metode dalam peninjauan ada tidaknya pengaruh perlakuan tertentu pada subek dalam kondisi yang dikendalikan penelitian menjadi lebih apabila disertai dengan tabel grafik, bagan, gambar atau tampilan lain.⁵²

B. Desain Penelitian

Bentuk penelitian eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperiment design dengan One Group Pretest*, subyek diberikan (*pretets*) kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (*postets*) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan. Alasan penulis menggunakan *design* penelitian ini untuk mengukur kejenuhan belajar peserta didik sebelum diberikan *treatment* dengan teknik relaksasi .

Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

⁵² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 7.

$$O_1 \times O_2$$

Gambar 2
PolaDesign One Group Pretest – Posttest



Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian *eksperimen* merupakan penelitian untuk mencari efektivitas saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Rencana penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *pre-test*

Prestest diberikan kepada peserta didik dengan tujuan untuk mengukur peserta didik sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan angket kejenuhan belajar.

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatmen* dalam penelitian ini diberikan kepada 12 peserta didik yang teridentifikasi kejenuhan belajar tinggi. *Treatment* penelitian ini berupa konseling kelompok dengan teknik relaksasi, dalam pemberian relaksasi ini anggota kelompok mendengarkan syair istgfar dan mengikutinya dalam hati sambil mengingat Allah. Pertemuan ini akan dilaksanakan 1-8 kali untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan, pertemuan dengan waktu 1-45 menit.

3. Pemberian *posttest*

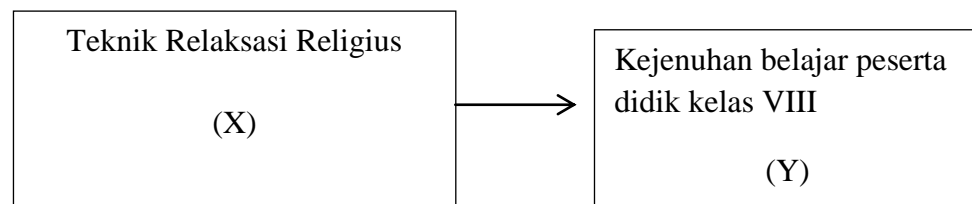
Posttest dalam penelitian ini berupa angket kejenuhan belajar diberikan kepada peserta didik dengan tujuan untuk mengukur kembali kejenuhan belajar peserta didik setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi .

C. Varibel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek yang lain. Variabel juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Kerlinger menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵³ Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel *independent* (X) dan variabel *dependent* (Y).

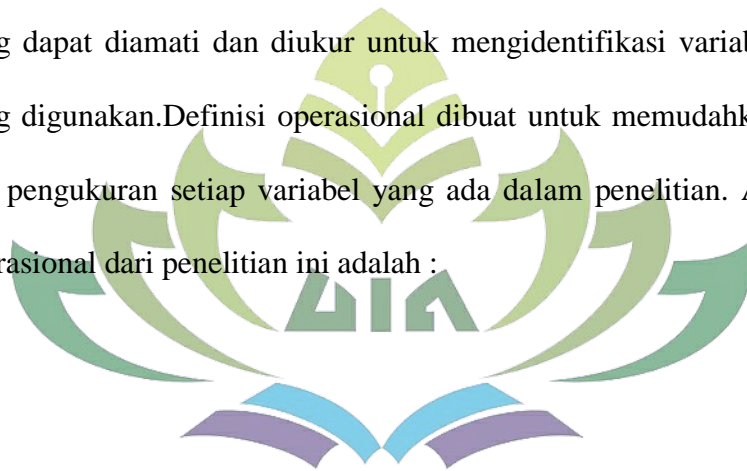
⁵³ Sugiono, *Ibid*, h. 60-61.



Gambar 3.
Variabel Penelitian

D. Definisi Operasional

Definisi variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah :



Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur
1	Variabel bebas (X) adalah teknik relaksasi	Relaksasi religious merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukan faktor keyakinan. Pada penelitian ini unsur keyakinan yang akan dipergunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama Islam.	Observasi, wawancara, dokumentasi, angket	Menyebar angket
2	Variabel terikat (Y) adalah kejenuhan belajar peserta didik	Kejenuhan belajar yaitu suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar.	Angket kejenuhan belajar dengan alat ukur selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah	Menyebar angket

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasai yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁴ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019, berdasarkan hasil wawancara guru BK dan penyebaran angket saat pra penelitian, dari data awal dapat ditemui peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Tabel populasi penelitian sebagai berikut :

Tabel 3.
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	L	P	Jumlah Peserta Didik
VIII G	15	15	30 peserta didik

Sumber: Penyebaran Angket Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII G SMPN 22 Bandar Lampung

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁵ Sampel yang akan diteliti oleh penulis adalah kelas VIII SMPN 22 Bandar Lampung yang berjumlah 30 peserta didik. Dengan hasil penyebaran angket, peserta didik dan sampel yang akan digunakan

⁵⁴ Sugiono, *Op. Cit*, h. 80.

⁵⁵ Sugiono, *Op. Cit*, j. 73

dalam penelitian ini yaitu 12 peserta didik yang memiliki kriteria kejenuhan belajar tinggi.

Tabel 4.
Sampel Penelitian

Peserta Didik	Jumlah Peserta Didik
Laki-laki	3
Perempuan	9
Total	12

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil sampel dengan adanya kriteria dan pertimbangan tertentu.⁵⁶ Artinya kuesioner diberikan kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu karakteristik kejenuhan belajar dan bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket kuesionernya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan serangkaian informasi yang dihimpun secara sistematis, diklasifikasikan jenisnya, kemudian dihimpun menurut sistem tertentu. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulisakan menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data.

1. Wawancara (*interview*)

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan

⁵⁶ Sugiono *Op.Cit*, h. 217

penelitian.⁵⁷ Penulis menggunakan metode ini untuk wawancarai guru BK guna memperoleh data-data yang berhubungan dengan kejenuhan belajar. Guru BK mengatakan bahwa dikelas VIII terdapat satu kelas yang mengalami kejenuhan belajar tinggi yaitu kelas VIII G. Tujuan wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dari Guru Bimbingan dan Konseling agar penulis bisa memahami tentang kejenuhan belajar peserta didik yang terdapat di SMPN 22 Bandar Lampung.

2. Observasi (*observation*)

Observasi (*observation*) merupakan pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti.⁵⁸

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang lain, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.

Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁵⁹

⁵⁷ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), h. 123.

⁵⁸ *Ibid*, h. 69.

⁵⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta 2011), h. 203.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *metode non participant observation* dalam observasi nonpartisipan peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Penulis mengamati keadaan lingkungan sekolah, penulis mengamati peserta didik cara belajar. Dalam observasi ini penulis bertujuan untuk mengetahui kejenuhan belajar peserta didik. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data hasil wawancara terhadap guru BK mengenai kejenuhan belajar peserta didik.

3. Dokumentasi

Dokumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII G SMPN 22 Bandar Lampung terkait dokumen mengenai proses kegiatan pemberian konseling kelompok dengan teknik *live modelling* peserta didik kelas VIII G SMPN 22 Bandar Lampung.

4. Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan responden.⁶⁰

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. Instrumen ini terdiri dari 25

⁶⁰*Ibid*, h. 199.

pernyataan, penulis menyebar angket kepada peserta didik kelas VIII G, diberikannya angket ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII G, dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur kejenuhan belajar peserta didik.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab satu pernyataan dalam angket penulis menggunakan bentuk jawaban *skala likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi peserta didik atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁶¹ Adapun skor alternative jawaban dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 5.
Skor Alternatif Jawaban Kejenuhan Belajar

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
Favorable (Pernyataan Positif)	4	3	2	1
Unfavorable (Pernyataan Negatif)	1	2	3	4

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi, dengan peserta didik yang ditentukan dan kriteria skala kejenuhan belajar peserta didik dapat dikategorikan 3 yaitu, tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan ketentuan rumus interval yaitu sebagai berikut :

⁶¹ Sugiono, *Metode penelitian Kuantitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 93.

$$J_i = (t - r)/J_k$$

Keterangan

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah ideal dalam skala

Jk : jumlah kelas interval

Berdasarkan rumus interval diatas, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $4 \times 25 = 100$
- b. Skor terendah : $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang : $100 - 25 = 75$
- d. Jarak interval : $75 : 3 = 25$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kejenuhan belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

Tabel 6.
Kriteria Kejenuhan Belajar Peserta Didik

Interval	Kriteria
76-100	Tinggi
51-75	Sedang
25-50	Rendah

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode observasi, *interview* (wawancara), dokumentasi, angket/kuesioner. Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrument pengumpul data yang cocok pada penelitian ini yaitu dengan

menggunakan pertanyaan/ Pernyataan wawancara, menggunakan arsip-arsip dokumentasi yang berhubungan dengan penelitian, dan menggunakan angket tentang kejenuhan belajar dalam bentuk *cheklist*. Adapun kisi-kisi instrumennya sebagai berikut :



Tabel 7.
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Positif (+)	Negatif (-)	Jumlah item	Total
Kejenuhan Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa letih 	<ul style="list-style-type: none"> • Di dalam belajar saya tidak pernah merasakan lelah. • Ketika dalam belajar saya tidak pernah merasakan lelah 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika dalam belajar saya merasa ngantuk. • Kurang istirahat membuat saya tidak fokus dalam belajar. • Ketika belajar terus menerus membuat saya merasa letih. • Saya mudah lupa dalam mengerjakan tugas 	6	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang motivasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika ada waktu kosong saya memanfaatkan untuk belajar. • Saya senang diberi tugas oleh guru 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika ada tugas saya mengerjakan dengan cara cepat. • Pada saat mengerjakan tugas, saya cenderung mencontek teman saya 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> • Prestasi semakin menurun 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam setiap mata pelajaran, saya selalu bersaing secara sehat, sehingga nilai yang saya peroleh maksimal. • Saya percaya dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya kecewa dengan hasil nilai belajar saya yang tidak maksimal. • Saya tidak tahu bagaimana mendapatkan sumber materi lain, selain dari guru. • Saya sulit memahami materi 		

		<p>hasil nilai belajar saya maksimal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya belum paham dengan materi yang dijelaskan oleh guru, saya selalu bertanya. 	<p>saat guru menjelaskan materi pelajaran, sehingga nilai ulangan harian tidak maksimal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak mampu menghafal materi pelajaran terlalu banyak. • Beberapa mata pelajaran yang tidak saya suka, mendapat nilai yang kurang maksimal. 	8	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sering sakit kepala 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya suka menghafal materi pelajaran yang terlalu banyak 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa pusing saat akan menghadapi ujian 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tidak nyaman 	<ul style="list-style-type: none"> • Suasana pembelajaran yang berlangsung secara kondusif membuat saya nyaman untuk belajar. • Saya tidak mudah terpengaruh dengan teman yang ramai saat proses belajar. • Lingkungan sekolah yang nyaman membuat saya nyaman belajar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika guru menjelaskan materi pelajaran, saya sering mengobrol dengan teman. • Lingkungan sekolah yang bersih membuat saya nyaman belajar. 	5	
Jumlah			11	14	25

H. Uji Validitas Instrument

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument, suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang ingin diukur oleh penulis dan mempunyai validitas tinggi serta dapat mengungkapkan data dari variabel yang akan diteliti. Pengujian angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS for windows realize 17*.

I. Uji Reabilitas Instrument

Instrument yang diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik.⁶² Agar instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Azwar, ukuran alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliable
2. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliable
3. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliable
4. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliable
5. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliable.⁶³

⁶² Suharmisi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 168.

⁶³ Azwar, S, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 62.

J. Teknik dan Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*.

- a. *Editing* : *editing* adalah pengecekan atau pengokresian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk (raw data) atau data terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini, kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang dengan interpolasi (penyisipan).
- b. *Coding* : *coding* adalah pemberian atau pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka atau huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.
- c. *Processing* : pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS for windows 17*.

d. *Cleaning* : *cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak.⁶⁴

2. Analisis Data

Analisis merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Bogdan dalam Sugiono menyatakan bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁶⁵

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan kejenuhan belajar peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test sprated varians* yang digunakan untuk menguji hipotesis komperatif dua sampel independent. Analisis data ini menggunakan bantuan *SPSS for windows* versi 17. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut :

⁶⁴ Sugiono, *Op. Cit*, h. 85.

⁶⁵ Suharsimi Arikunto, *Ibid*.

$$t = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari deviasi (d) antara pretest dan posttest.

Xd = perbedaan deviasi dengan mean deviasi.

N = Banyaknya subjek

df = Atau db adalah N-1⁶⁶



⁶⁶*Ibid*, h. 85.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu Dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2019, dengan menggunakan teknik relaksasi kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Sekolah ini beralamat di JL. Zainal Abidin Pagar Alam No. 109 Rajabasa, kota Bandar Lampung, yang memiliki visi “Mewujudkan sekolah yang berprestasi, berketerampilan, berkualitas, berlandaskan iman dan taqwa”.

Sekolah ini terdiri dari tiga tingkatan kelas yaitu, VII, VIII, XI. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII G dengan sampel berjumlah 12 peserta didik dari 30 peserta didik kelas VIII G, melalui penyebaran angket, dan wawancara guru BK.

I. Deskripsi Hasil Data Penelitian

Dari hasil wawancara dan penyebaran angket maka hanya diperoleh hasil kelas VIII G, merupakan kelas yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Sehingga dari hasil penyebaran angket, dipilihlah 12 peserta didik sebagai sampel penelitian ini.

Hasil penyebaran angket *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2019 terdapat 12 peserta didik sebelum diberikannya *treatment*.

Tabel 8.
Hasil *pretest* subjek penelitian

No	Peserta Didik	Skor	Kategori
1	SR	78	Tinggi
2	NAL	77	Tinggi
3	EVR	79	Tinggi
4	HN	76	Tinggi
5	AR	81	Tinggi
6	IRP	77	Tinggi
7	AFA	84	Tinggi
8	JLY	82	Tinggi
9	NAB	80	Tinggi
10	NMK	81	Tinggi
11	TOF	80	Tinggi
12	ZAS	81	Tinggi

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *pretest* atau sebelum perlakuan (*treatment*) termasuk dalam kategori tinggi dalam kejenuhan belajar. Setelah itu 12 peserta didik yang sudah diberikan *pretest*, maka akan diberikan enam kali *treatment* (perlakuan) dengan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious. Relaksasi religious dalam penelitian ini dipilih yaitu mendengarkan syair istigfar, dengan anggota kelompok mendengarkan syair tersebut serta mengikuti dalam hati dan berdoa memohon ampun, dengan tujuan agar peserta didik lebih dekat dengan Allah SWT, setelah diberikan *treatment* maka diberikan *posttest*.

C. Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar

1. Tahap Pertemuan

a. Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal :Senin/06 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat :Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada pertemuan pertama penulis melakukan *pretest* yang diberikan kepada 12 peserta didik,pada pertemuan pertama penulis menggunakan kesempatan ini untuk berkenalan dengan anggota kelompok yang akan mengikuti kegiatan konseling kelompok, tujuannya agar peserta didik dapat saling mengenal satu dengan yang lain, sehingga penulis pada saat pelaksanaan konseling kelompok dan pemberian *treatment* peserta didik diharapkan sudah bisa merasa nyaman dan tidak canggung lagi dengan penulis. Kemudian penulis menjelaskan kepada peserta didik terkait tujuan penulis bertemu dengan para anggota konseling kelompok serta penulis merencanakan dan menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok bersama anggota kelompok.

b. Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : Rabu/08 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45

Tempat :Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada pertemuan kedua penulis pertama kali mengadakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious.Pada pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa tahap.Pada tahap pertama dimulai dengan perkenalan, yang kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang konseling kelompok.Pada konseling kelompok ini

berdurasi selama 1x45 menit, peserta didik dalam konseling kelompok dengan teknik *live model* yaitu (SR, NAL, EVR, HN, AR, IRP, AFA, JLY, NAB, NMK, TOF, ZAS) dan pada hari itu juga konseling kelompok diawali dengan opening seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan baik dengan peserta didik.

Kemudian penulis mengemukakan tujuan pertemuan ini agar peserta didik merasa aman, nyaman, sehingga peserta didik dapat mengemukakan permasalahannya dengan terbuka dan sukarela. Sebelum kegiatan konseling dilakukan, pemimpin kelompok membuat sebuah permainan dengan tujuan untuk menghangatkan suasana konseling kelompok, supaya menjadi lebih akrab, dan rileks.

Penulis juga menjelaskan maksud dan tujuan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious, pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok berlangsung dengan teknik relaksasi, serta membentuk anggota kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling kelompok bersifat aktif dan tidak pasif.

Pada tahap kegiatan setelah penulis menjelaskan konseling kelompok, kemudian penulis meminta anggota kelompok untuk

mengungkapkan permasalahan yang dialaminya. Teknik relaksasi religious dalam pertemuan ini anggota kelompok mendengarkan syair istiqfar dan mengikutinya dalam hati sambil mengingat Allah secara berulang-ulang yang disertai dengan berdo'a dan memohon ampun.

Pada tahap pengakhiran penulis meminta perwakilan anggota kelompok untuk memberikan kesimpulan hasil relaksasi religious yang sudah dilakukannya, dan penulis juga menyimpulkan hasil dari konseling kelompok ini dengan teknik relaksasi . Kemudian penulis memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling kelompok dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok, sebelum ditutup penulis memberikan komitmen peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan relaksasi sebelum penulis mengakhiri kegiatan ini, penulis menyepakati pertemuan selanjutnya, kemudian penulis mengakhiri kegiatan ini dengan do'a bersama serta penulis mengucapkan salam.

c. Pertemuan Ketiga

Hari/Tanggal : Kamis/09 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat :Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya pemimpin kelompok membuka pertemuan ini dengan membuka salam, berdoa

bersama, dan tidak lupa penulis menanyakan kabar, dan dilanjutkan pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious, sebelum kegiatan konseling kelompok dimulai pemimpin anggota kelompok membuat sebuah permainan dengan tujuan agar anggota kelompok merasa rileks dan tidak canggung dan dapat mengemukakan permasalahannya secara terbuka.

Memasuki tahap inti pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahannya yaitu tentang kejenuhan belajar, dalam kegiatan konseling kelompok ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok memilih masalah yang akan dibahas dalam kegiatan konseling kelompok, dalam kegiatan ini teknik relaksasi religious masih diterapkan yaitu masih sama dengan pertemuan sebelumnya. Kemudian pemimpin kelompok meminta perwakilan dari anggota kelompok untuk mengevaluasi serta menyimpulkan bagaimana setelah relaksasi religious.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling kelompok dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling kelompok, menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi religious. Sebelum kegiatan

diakhiri pemimpin kelompok menyepakati waktu pertemuan konseling kelompok selanjutnya, selanjutnya pemimpin mengakhiri kegiatan ini dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam.

d. Pertemuan keempat

Hari/Tanggal : Jum'at/10 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada pertemuan keempat sebelum dimulainya kegiatan konseling kelompok ini dilaksanakan, penulis mengucapkan salam dan dilanjutkan doa bersama dan tidak lupa penulis menanyakan kabar anggota kelompok, menyapa serta membina hubungan baik terhadap anggota kelompok sehingga proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan, penulis membangun hubungan baik agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana jujur, empati, serta penuh rasa persahabatan dan kehangatan.

Pada pertemuan ini anggota kelompok sudah terlihat rileks dan tidak canggung, dibandingkan dengan pertemuannya sebelumnya. Seperti biasanya penulis mengulas kembali maksud dan tujuan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious, kemudian penulis menanyakan kepada anggota kelompok kesiapan untuk melaksanakan konseling kelompok kembali.

Dalam pertemuan ini masih membahas kejenuhan belajar, pemimpin kelompok menjelaskan kembali kejenuhan belajar

kepada anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan permasalahannya mengenai kejenuhan belajarnya, setelah anggota mengungkapkan permasalahannya pemimpin kelompok mengambil satu permasalahan untuk diselesaikan atau dibahas dalam pertemuan ini.

Kemudian penulis dalam kegiatan ini ikut berperan membantu anggota kelompok memandang masalah-masalah yang dihadapi, memperhatikan penyebab hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan, kemudian pemimpin kelompok meminta perwakilan anggota kelompok untuk mengevaluasi setelah konseling kelompok dengan relaksasi religious.

Sebelum tahap pengakhiran diakhiri, penulis memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling kelompok dan mengevaluasi dari hasil proses konseling kelompok, selanjutnya penulis memberi komitmen kepada anggota kelompok mengenai konseling kelompok dengan teknik relaksasi dan menyepakati waktu pertemuan selanjutnya, kemudian kegiatan ini diakhiri dengan berdo'a bersama dan penulis mengucapkan Hamdallah serta mengucapkan salam.

e. Pertemuan kelima

Hari/Tanggal : Senin/13 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat :Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada pertemuan kelima seperti biasanya penulis mengucapkan salam, berdo'a bersama dan menanyakan kabar, menyapa serta membina hubungan baik terhadap anggota kelompok sehingga proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan, penulis membangun hubungan baik agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana jujur, empati, serta penuh rasa persahabatan dan kehangatan.

Memasuki tahap inti penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya konseling kelompok, penulis membangun hubungan baik supaya dalam pelaksanaan konseling kelompok tercipta suasana nyaman dan jujur, serta empati. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling kelompok berlangsung aktif dan kondusif, berpendapat, memberikan respon yang baik.

Pertemuan kelima ini masih dalam membahas kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar, dalam pertemuan ini seperti pertemuan sebelumnya, anggota kelompok mengemukakan permasalahannya kemudian mengambil satu permasalahan yang akan dibahas dan diantaskan permasalahannya. Permasalahan yang dibahas pertemuan ini yaitu penyebab kejenuhan belajar anggota kelompok dikarenakan kurangnya istirahat yang cukup, terlalu banyak tugas, sehingga membuat anggota kelompok susah dalam memanage waktu, dalam hal ini anggota kelompok meminta saran kepada anggota

kelompoknya bagaimana cara untuk menyelesaikannya, salah satu dari anggota kelompok memberikan saran ménage waktu.

Kemudian permasalahan terselesaikan, pemimpin kelompok meminta perwakilan anggota kelompok untuk memberikan kesimpulannya serta mengavaluasi dari kegiatan tersebut, tidak lupa penulis memberikan waktu dan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan, dan mengungkapkan kesan setelah melaksanakan konseling kelompok.

Sebelum tahap pengakhiran diakhiri, penulis juga memberikan kesimpulan, dan mengevaluasi konseling kelompok pada pertemuan ini. Kemudian sebelum penulis mengakhiri pertemuan ini, penulis menanyakan kesepakatan waktu pertemuan selanjutnya, dan pemimpin kelompok mengakhiri dengan berdo'a bersama dan mengucapkan salam.

f. Pertemuan keenam

Hari/ Tanggal : Rabu/15 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat :Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pertemuan keenam seperti biasanya penulis mengucapkan salam, berdo'a bersama dan menanyakan menanyakan kabar, menyapa serta membina hubungan baik terhadap anggota kelompok sehingga proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan, penulis membangun hubungan baik agar dalam proses pelaksanaan

konseling tercipta suasana jujur, empati, serta penuh rasa persahabatan dan kehangatan.

Pertemuan keenam ini sebelum konseling kelompok dengan teknik relaksasi berlangsung, pemimpin kelompok memberikan game untuk merilekskan anggota kelompok, kemudian seperti pertemuan sebelumnya anggota kelompok mengemukakan permasalahannya mengenai mengatasi kejenuhan belajar dan cara mengatasinya, dalam pertemuan ini relaksasi anggota kelompok mendengarkan syair istiqfar yang akan memberikan ketenangan hati anggota kelompok.

Pada pertemuan ini setelah anggota kelompok melakukan relaksasi religious, pemimpin kelompok meminta perwakilan anggota kelompok untuk menyimpulkan setelah relaksasi, dan menanyakan bagaimana kesan setelah, mendengarkan syair istiqfar. Dalam pertemuan ini pemimpin kelompok mengamati bahwa setelah diberikannya teknik relaksasi ini anggota kelompok terlihat nyaman dan tenang pikirannya.

Kemudian tahap pengakhiran penulis memberikan kesimpulan, memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling kelompok dengan teknik relaksasi serta mengevaluasi proses berjalannya kegiatan konseling kelompok, selanjutnya menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang telah dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan setelah

didapat dari kegiatan konseling kelompok, dan penulis mengakhiri dengan mengucapkan Hamdallah dan dilanjutkan berdo'a serta salam.

g. Pertemuan ketuju

Hari/ Tanggal : Kamis/16 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat :Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada pertemuan ketuju seperti biasanya penulis pada pertemuan ketuju ini seperti sebelumnya penulis mengucapkan salam dan dilanjutkan doa bersama dan menanyakan menanyakan kabar, menyapa serta membina hubungan baik terhadap anggota kelompok sehingga proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan, penulis membangun hubungan baik agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana jujur, empati, serta penuh rasa persahabatan dan kehangatan.

Pada pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan sebuah permainan supaya anggota kelompok merasa tidak jenuh dan merasa rileks dan santai. Dalam pertemuan ini pemimpin kelompok menanyakan kepada semua anggota kelompok, bagaimana kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dari awal pertemuan dan sampai sekarang, serta penulis menanyakan bagaimana setelah melakukan relaksasi dengan memberikan syait istiqfar pada pertemuan pertama sampai pertemuan ini.

Tahap pengakhiran penulis memberikan kesimpulan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dan mengevaluasi kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi pada tahap akhir ini pemimpin kelompok memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Kemudian penulis mengakhiri pertemuan ini dengan berdo'a bersama dan mengucapkan salam.

h. Pertemuan kedelapan

Hari/ Tanggal : Jum'at/17 Mei 2019

Waktu : 09.00-09.45

Tempat : Mushola SMPN 22 Bandar Lampung

Pada pertemuan akhir ini seperti sebelumnya penulis mengucapkan salam dan berdo'a bersama, dan menanyakan kabar, kemudian penulis memberitahukan bahwa pada pertemuan ini adalah pertemuan akhir konseling kelompok. Kemudian penulis memberikan kembali angket kejenuhan belajar kepada anggota kelompok untuk mengisi angket yaitu sebagai *posttest* dengan tujuan untuk mengukur anggota kelompok setelah diberikan *treatment* selama enam kali pertemuan, ada tidaknya sebelum diberikannya perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Kemudian setelah anggota kelompok mengisi angket kejenuhan belajar, penulis meminta maaf kepada anggota kelompok selama pertemuan pertama sampai pertemuan ini, dan penulis mengucapkan

banyak terimakasih kepada anggota kelompok sudah berpartisipasi dalam mengikuti konseling kelompok dengan teknik relaksasi secara aktif dan berjalan secara lancar. Sebelum pertemuan diakhiri, seperti sebelumnya yaitu berod'a bersama dan penulis mengucapkan salam.

D. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Langkah awal penelitian diberikannya *pretest* untuk mengukur awal kejenuhan belajar, kemudian diberikannya *treatment* (perlakuan), selanjutnya diberikan kembali *posttest* untuk mengukur kembali kejenuhan belajar sesudah diberikan *treatment*, hasil dari *pretest* dan *posttest* dibawah ini sebagai berikut:

1. Hasil *pretest* kejenuhan belajar peserta didik

Pretest yang dilakukan pada tanggal 06 mei 2019 sebelum diberikan *treatment* (perlakuan), berikut skor hasil *pretest* sebagai berikut:

Tabel 9.
Hasil pretest kejenuhan belajar peserta didik

No	Peserta Didik	Skor	Kategori
1	SR	78	Tinggi
2	NAL	77	Tinggi
3	EVR	79	Tinggi
4	HN	76	Tinggi
5	AR	81	Tinggi
6	IRP	77	Tinggi
7	AFA	84	Tinggi
8	JLY	82	Tinggi
9	NAB	80	Tinggi
10	NMK	81	Tinggi
11	TOF	80	Tinggi
12	ZAS	81	Tinggi

2. Hasil *posttest* kejenuhan belajar peserta didik

Pada *posttest* yang dilakukan pada tanggal 17 mei 2019 setelah diberikan perlakuan (*treatment*), berikut skor hasil *posttest* sebagai berikut:

Tabel 10.
Hasil *Postests* Subjek Penelitian

No	Peserta Didik	Skor	Kategori
1	SR	68	Sedang
2	NAL	69	Sedang
3	EVR	61	Sedang
4	HN	52	Sedang
5	AR	50	Rendah
6	IRP	59	Sedang
7	AFA	44	Rendah
8	JLY	41	Rendah
9	NAB	47	Rendah
10	NMK	48	Rendah
11	TOF	45	Rendah
12	ZAS	44	Rendah

Dari tabel diatas bahwa diketahui subjek setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik relaksasiterdapat 7 peserta didik yang kejenuhan belajar rendah, dan terdapat 5 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar sedang.

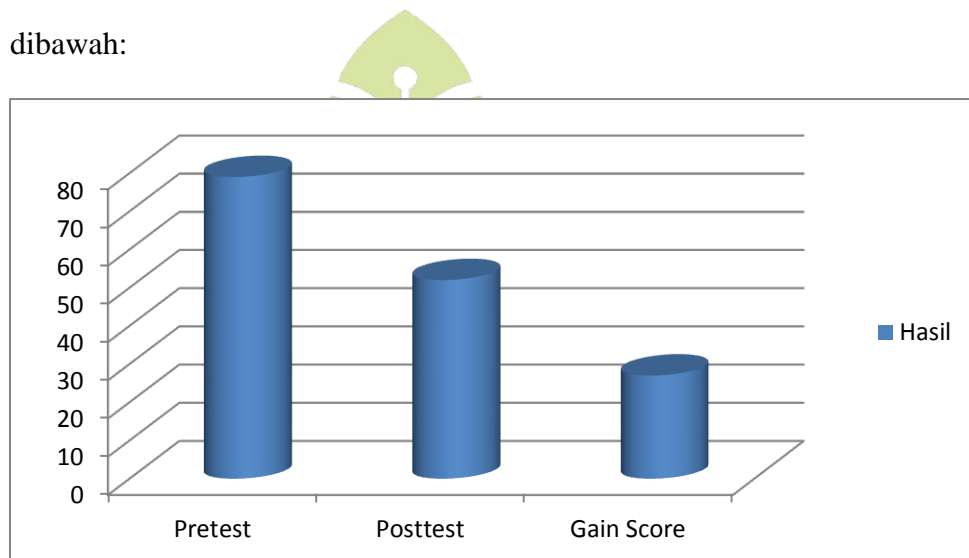
3. Perbandingan Hasil *pretest* dan *posttest*kejenuhan belajar peserta didik

Tabel 11.
Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*Subjek Penelitian

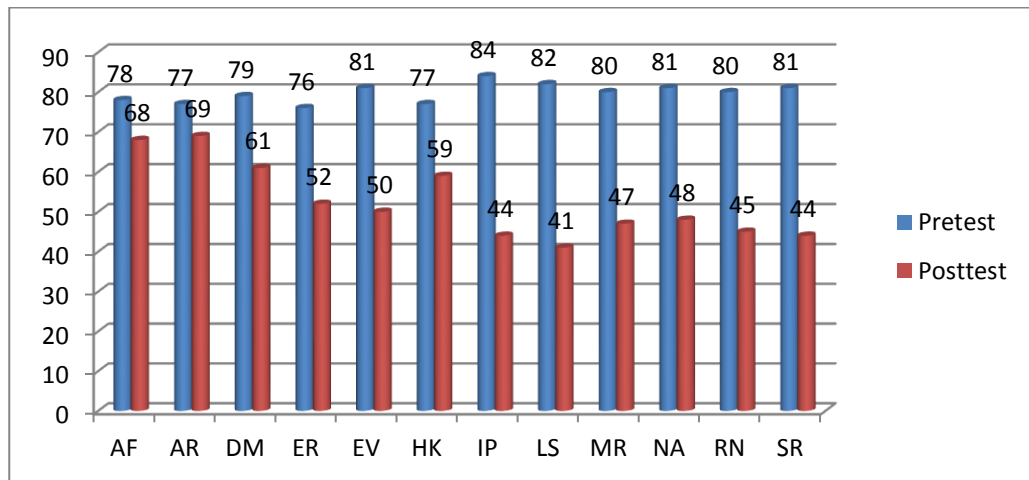
No	Peserta Didik	Pretest	Posttest
1	SR	78	68
2	NAL	77	69
3	EVR	79	61
4	HN	76	52
5	AR	81	50
6	IRP	77	59
7	AFA	84	44
8	JLY	82	41
9	NAB	80	47
10	NMK	81	48
11	TOF	80	45
12	ZAS	81	44
Jumlah		956	628
Rata-rata		79,67	52,33

Berdasarkan tabel diatas dapat kita lihat bahwa secara signifikan bahwa pada hasil *pretest* mengalami kejenuhan belajar tinggi dengan rata-rata 79,67 dan setelah diberikan *posttest* mengalami penurunan kejenuhan belajar dengan rata-rata 52,33, yang sebelumnya diberikan *treatment* (perlakuan) menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious.

Adapun kita lihat perbandingan *pretest* dan *posttest* pada diagram dibawah:



Gambar 4.
Grafik Hasil *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score* Kejenuhan Belajar Peserta Didik



Gambar 5.
Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kejenuhan Belajar Peserta Didik

Berdasarkan hasil grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil *pretest* (batang biru) dan *posttest* (batang merah) dari kategori sangat tinggi menjadi rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

E. Analisis Hasil Penelitian

1. Pengujian Validasi Kuesioner

Pengujian validasi kuesioner dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS versi 17,0*, pada uji validitas penulis menyajikan 25 item kuesioner. Penulis membagikan lembar kuesioner kepada peserta didik, setelah itu kuesioner diisi oleh peserta didik, penulis mengumpulkan kembali lembar kuesioner selanjutnya penulis melakukan perhitungan, rumusan dalam menghitung validitas kuesioner dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS*. Apabila perhitungan dari setiap item

menunjukkan angka $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item kuesioner dinyatakan valid.

Tabel 12.
Validitas Item Kuesioner Kejenuhan Belajar Peserta Didik

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
Item 1	0,361	0,718	Valid
Item 2	0,361	0,623	Valid
Item 3	0,361	0,576	Valid
Item 4	0,361	0,565	Valid
Item 5	0,361	0,588	Valid
Item 6	0,361	0,690	Valid
Item 7	0,361	0,823	Valid
Item 8	0,361	0,630	Valid
Item 9	0,361	0,760	Valid
Item 10	0,361	0,481	Valid
Item 11	0,361	0,467	Valid
Item 12	0,361	0,718	Valid
Item 13	0,361	0,823	Valid
Item 14	0,361	0,369	Valid
Item 15	0,361	0,615	Valid
Item 16	0,361	0,623	Valid
Item 17	0,361	0,588	Valid
Item 18	0,361	0,692	Valid
Item 19	0,361	0,415	Valid
Item 20	0,361	0,406	Valid
Item 21	0,361	0,612	Valid
Item 22	0,361	0,548	Valid
Item 23	0,361	0,615	Valid
Item 24	0,361	0,585	Valid
Item 25	0,361	0,467	Valid

Uji validitas kuesioner menggunakan bantuan *SPSS*, berdasarkan perhitungan dari 25 item dinyatakan valid. Dengan demikian penulis menggunakan 25 item kuesioner yang telah valid dalam penelitian ini, selain penulis menggunakan bantuan *SPSS* penulis memvalidasi kuesioner dengan dosen ahli jurusan, validasi kuesioner ini oleh dosen ahli jurusan Bimbingan dan Konseling, bisa dilihat dilampiran.

Case Processing Summary

Cases		N	%
	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Berdasarkan keterangan diatas bahwa $N = 30$ dengan taraf signifikansi 5 % maka diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,361$ sehingga dapat dinyatakan:

Valid = jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$

Tidak valid = jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$

Berdasarkan output SPSS dan keterangan diatas bahwasanya ke 25 item kuesioner tersebut dinyatakan valid.

2. Uji Reabilitas Kuesioner

Uji reabilitas kuesioner pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS.

Tabel 13.

Uji Reabilitas Kejenuhan Belajar Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_ 1	63.13	205.430	.678	.921
Item_ 2	63.57	211.978	.582	.923
Item_ 3	63.37	211.206	.524	.924
Item_ 4	63.50	215.914	.527	.924
Item_ 5	62.90	211.403	.539	.924
Item_ 6	63.47	209.844	.654	.922
Item_ 7	63.07	202.892	.797	.919
Item_ 8	63.17	211.040	.588	.923
Item_ 9	63.40	205.007	.726	.921
Item_ 10	63.00	215.931	.429	.926
Item_ 11	63.80	217.821	.420	.926
Item_ 12	63.13	205.430	.678	.921
Item_ 13	63.07	202.892	.797	.919
Item_ 14	63.37	218.999	.310	.927
Item_ 15	63.17	213.316	.576	.923
Item_ 16	63.10	209.403	.575	.923
Item_ 17	62.90	211.403	.539	.924
Item_ 18	63.20	213.407	.663	.922
Item_ 19	63.33	220.161	.371	.926
Item_ 20	63.73	216.961	.343	.927
Item_ 21	63.00	208.414	.559	.924
Item_ 22	63.17	216.351	.508	.924
Item_ 23	63.17	213.316	.576	.923
Item_ 24	63.90	211.472	.536	.924
Item_ 25	63.80	217.821	.420	.926

Didapatkan kuesioner *Alpha Cronbach* yaitu kejenuhan belajar sebesar 0,926 dengan 25 item pernyataan yang digunakan. Merujuk pada koefesian Alpha Cronbach adalah 0,6, yang artinya adalah item dalam skala dapat diterima.⁶⁷ Dengan kuesioner dikatakan *reliable* jika nilai *cronbach's alpha* > 0,6 dari hasil otput *SPSS* diatas diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,926 > 0,6$ sehingga dapat disimpulkan item-item kuesioner tersebut

⁶⁷ Dawn Iacobucci, and Adam Duhackek. "Advancing alpha: Measuring reliability wiyh confidence," *Journal of Psychology* 13.4 (2003), h. 479

reliable. Sehingga kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur kejenuhan belajar peserta didik.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis statistik parametrik (uji independent sample t test). Dalam statistik parametrik ada dua macam uji normalitas yang sering digunakan yakni uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk

Untuk penelitian ini penulis melakukan uji normalitas dengan melihat nilai sig. Dari hasil Kolmogorov-Smirnov dan sig. Shapiro-Wilk. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$. Berikut penulis paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai sig. Kolmogorov-Smirnov dan sig. Shapiro-Wilk :

Tabel 14.
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kejenuhan	<i>Pretest</i>	.140	12	.200 [*]	.963	12	.821
Belajar	<i>Posttest</i>	.180	12	.200 [*]	.888	12	.111

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk $>$

0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal maka penulis dapat menggunakan statistik parametrik dengan menggunakan uji independent sample *t test* untuk melakukan analisis data penelitian.

4. Hasil Uji *Paired Samples T-Test*

Tabel 15.
Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	<i>Pretest</i>	79.67	12	2.348	.678
	<i>Posttest</i>	52.33	12	9.614	2.775

Paired Samples Correlations

Pair 1		N	Correlation	Sig.
	Pretest & Posttest	12	-.723-	.008

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
		27.333	11.428	3.299	20.072	34.595	8.285	11	.000

Pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample *t test* berdasarkan nilai signifikansi (sig.) hasil output *SPSS*, adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai sig. (2 tailed) lebih kecil $< 0,05$, maka H_a diterima H_0 ditolak.
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) lebih besar $> 0,05$, maka H_a ditolak.

Berdasarkan tabel output “paired sample t test” diatas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 artinya nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik, dan “Konseling kelompok pendekatan *behavior* dengan teknik relaksasi religious efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.”

F. Pembahasan

Pembahasan diambil dari hasil penelitian yang telah dipaparkan di sub bab hasil penelitian yang berjudul efektivitas konseling kelompok pendekatan *behavior* dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung. Dari hasil penyebaran angket kejenuhan belajar untuk melihat kejenuhan belajar terlihat dari penyebaran angket kejenuhan belajar.

Dari hasil pengujian statistic yang telah dilakukan penelitian ini setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik relasasi religious untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik, menunjukan bahwa adanya penurunan kejenuhan belajar. Dari hasil tersebut maka H0 ditolak H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik, dengan hasil yang didapat dari hasil uji *T test* yang mengatakan adanya penurunan kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII G menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious.

Teknik relaksasi religious sangat baik untuk mengurangi kejenuhan belajar, ketika peserta didik sudah merasakan kejenuhan, maka peserta didik akan cenderung mendengarkan lagu religious ataupun syait istiqfar, saat peserta didik akan melakukan relaksasi ini maka peserta didik akan lebih tau tentang agama islam.

Konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dalam konseling kelompok ada seorang ahli (konselor) dan anggota kelompok (konseli) dalam konseling kelompok merupakan suatu bantuan memecahkan masalah bersama-sama dan membantu mengarahkan masalah peserta didik ke jalan arah yang baik. Dalam konseling kelompok jumlah anggota kelompok dalam penelitian ini berjumlah 12 anggota kelompok.

Pada pertemuan pertama yaitu perkenalan dengan anggota kelompok, kemudian penulis melakukan *pretest* yang dilakukan dengan menggunakan *instrument* (angket) kejenuhan belajar dengan tujuan mengukur awal kejenuhan belajar peserta didik sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi selanjutnya menyampaikan secara singkat tujuan kegiatan konseling kelompok.

Pertemuan kedua, pada pertemuan kedua penulis melakukan pembentukan anggota kelompok, kemudian dalam pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan game dengan tujuan supaya anggota kelompok lebih akrab dan rileks, kemudian menyampaikan kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious, selanjutnya pertemuan ini membahas

masalah kejenuhan belajar, dalam kegiatan konseling kelompok ini anggota kelompok mengemukakan permasalahannya mengenai kejenuhan belajar, kemudian mengambil satu permasalahan untuk dibahas, dalam konseling kelompok ini teknik relaksasi yaitu anggota kelompok akan mendengarkan syair istiqfar dan mengikutinya dalam hati serta berdoa dan memohon ampunan, dengan tujuan supaya ketika mempunyai masalah akan tetap ingat kepada Allah SWT.

Pertemuan ketiga pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahannya yaitu tentang kejenuhan belajar, dalam kegiatan konseling kelompok ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok memilih masalah yang akan dibahas dalam kegiatan konseling kelompok, dalam kegiatan ini relaksasi yang dilakukan yaitu sama dengan pertemuan sebelumnya, yaitu tetap mendengarkan lantunan mengaji dan syair istiqfar yang akan membuat hati dan pikiran anggota kelompok merasa nyaman dan tentram. Kemudian pemimpin kelompok meminta perwakilan dari anggota kelompok untuk mengevaluasi serta menyimpulkan bagaimana setelah relaksasi dilakukan.

Pertemuan keempat seperti pertemuan sebelumnya, pemimpin kelompok memberikan sebuah game dengan tujuan supaya lebih rileks dan santai, pada pertemuan ini membahas mengenai faktor penyebab kejenuhan belajar, penulis meminta anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahannya mengenai faktor penyebab kejenuhan belajar, kemudian

mengambil satu permasalahan yang akan dibahas dan diselesaikan secara bersama-sama.

Pertemuan kelima ini masih membahas kejenuhan belajar, faktor penyebab kejenuhan belajar, dalam pertemuan ini seperti pertemuan sebelumnya, anggota kelompok mengemukakan permasalahannya kemudian mengambil satu permasalahan yang akan dibahas dan diantaskan permasalahannya. Permasalahan yang dibahas pertemuan ini yaitu penyebab kejenuhan belajar anggota kelompok dikarenakan kurangnya istirahat yang cukup, terlalu banyak tugas, sehingga membuat anggota kelompok susah dalam mengelola waktu, dalam hal ini anggota kelompok meminta saran kepada anggota kelompoknya bagaimana cara untuk menyelesaikannya, salah satu dari anggota kelompok memberikan saran mengatur waktu.

Pertemuan keenam ini sebelum konseling kelompok dengan relaksasi berlangsung, pemimpin kelompok memberikan game untuk merilekskan anggota kelompok, kemudian seperti pertemuan sebelumnya anggota kelompok mengemukakan permasalahannya mengenai mengatasi kejenuhan belajar dan cara mengatasinya, dalam pertemuan ini relaksasi religius mendengarkan syair istiqfar dan mendengarkan lantunan mengaji.

Pada pertemuan ketujuh pemimpin kelompok memberikan sebuah permainan supaya anggota kelompok merasa tidak jenuh dan merasa rileks dan santai. Dalam pertemuan ini pemimpin kelompok menanyakan kepada semua anggota kelompok, bagaimana kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan relaksasi dari awal pertemuan dan

sampai sekarang, serta penulis menanyakan bagaimana setelah melakukan relaksasi.

Pada pertemuan kedelapam seperti sebelumnya penulis mengucapkan salam dan berdo'a bersama, dan menanyakan kabar, kemudian penulis memberitahukan bahwa pada pertemuan ini adalah pertemuan akhir konseling kelompok. Kemudian penulis memberikan kembali angket kejenuhan belajar kepada anggota kelompok untuk mengisi angket yaitu sebagai *posttest* dengan tujuan untuk mengukur anggota kelompok setelah diberikan *treatment* selama enam kali pertemuan, ada tidaknya sebelum diberikannya perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil observasi kepada peserta didik konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang sudah dilakukan diketahui bahwa peserta didik yang sudah diberikan perlakuan sudah mengalami penurunan kejenuhan belajar. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang sebelumnya yang didapat bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif mengurangi kejenuhan belajar peserta didik dengan pemberian perlakuan kepada subjek maka hasil yang didapat efektif mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Hasil dari perhitungan statistic, bahwa dapat penulis simpulkan konseling kelompok dengan teknikrelaksasi efektifuntuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik SMPN 22 Bandar Lampung.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 22 Bandar Lampung, bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam teknik relaksasi efektif mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung.

Hal ini dapat ditunjukkan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 79,67 menurun menjadi 52,33 pada skor *posttest*, dengan *gain score* 27,33. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan uji *paired sample t test*, diperoleh *t* hitung 8.285 pada derajat kebebasan (*df*) 11 dibandingkan dengan *t* tabel 0,05 = 2,201 maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($8.285 > 2,201$) atau nilai sig. (2tailed) adalah sebesar 0,000 artinya lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa “konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam teknik relaksasi religious efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di SMPN 22 Bandar Lampung.

B. Saran

Sebagai akhir dari penulisan skripsi ini, dengan mendasarkan pada penelitian yang penulis lakukan berkenaan dengan efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *behavior* dengan teknik relaksasi religious untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII SMPN 22

Bandar Lampung, maka penulis ingin memberikan yang mungkin dapat menjadi bahan masukan, antara lain sebagai berikut:

1. Kepada peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat mengikuti pelaksanaan teknik modelling untuk mengurangi kejenuhan belajar, karena dengan mengikuti pelaksanaan teknik relaksasi disekolah peserta didik akan dibantu untuk bisa memecahkan masalah yang dihadapinya berkaitan dengan kejenuhan belajar dan membantu peserta didik meningkatkan kemampuan belajar dan mengatasi masalah-masalah yang terjadi saat belajar khususnya pada tingkat kejenuhan.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru Bimbingan dan Konseling diharapkan melaksanakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk membantu permasalahan kejenuhan belajar.

3. Kepada Kepala Sekolah

Kepala sekolah diharapkan mampu membuat kebijakan terkait pembelajaran dengan adanya konseling kelompok dengan teknik relaksasi religious.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi penulis lain yang akan melaksanakan penelitian tentang efektivitas belajar dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda dan meneliti variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahan*, Departemen Agama. Surabaya: Muhaf Standar Indonesia, 2013.
- Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal. *Dar Al-Fikr*. diakses pada tanggal 21 2017.
- Amla Salleh, dkk. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Kuala Lumpur, WATAN SDN, BHD.
- Anita Subyantia. *Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, Tanggal 28 Februari 2019*.
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu, Ed Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Arista Kiswanto. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas ASAD kabupaten Kudus." *Jurnal Muria Kudus* Vol. 1 No. 2.
- Arifin. *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara 1994.
- Azwar S, *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Achmad Furqon Bildhonny, "Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Bandura. *Social Learning Theory*. United States. America: Prentice Hall.
- Chairul Anwar. *Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2017.
- Chari A. Campbell Greg Brigman. Closing the Achievement Gap: A Structured Approach to Group Counseling. *The Journal For Specialists In Group Work* Vol. 30 No. 1.
- Dawn Iacobucci, and Adam Duhackek. Advancing alpha: Measuring reliability wiyh confidence, *Journal of Psychology* 13.4 (2003).
- Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahanny*. Bandung: PT Sygma Ezxamedia Arkanleema. 2010.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka 1999.

Departemen Pendidikan Nasional. *Undang-undang SISDIKNAS* (UU RI NO. 20 Th. 2003), Jakarta: Sinar Grafika 2011.

Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Fitri Ningsih, "Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar." (*Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.) (Edisi 7).

Gantina Komalasari. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks, 2011.

Hamzah. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa." *Jurnal UNNES* ISSN 2252-6889.

Hartono Soemardji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.

Kamanto Sunarto. *Pengantar Sosiologi, Ed Revisi*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia, 2004.

Kadek Pigura Wiladantika, dkk. Penerapan Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Modelling* Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja, *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha*. Diunduh 25 april 2019.

Kenneth B. Engle dkk, Interpersonal effects On Underachiever dalam *The Journal of Education Research*, Vol 61 No 5, 2016.

Mailita, dkk. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa d SMPN Banda Aceh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol 1 No. 2.

Muchamad Agus Slamet Riyadi. Konsep Pendekatan *Behavior* Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Penceraian. *Jurnal UIN Sunan Kalijaga* Vol 3 No 1.

Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.

Muhammad Yusuf Hidayat. Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar Terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTS, *Jurnal UIN Alaudin Makassar*, Vol V No 2, 2016.

Ngurah Adhiputra. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi, 2015.

- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia, 1995.
- Retnowati. Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Education and Counseling*. Vol 1. No. 1.
- Rika Damayanti. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung.” *Jurnal IAIN Raden Intan Lampung* Vol. 3 No 1.
- Retnowati. Kefektivan Konseling rational Emotive Behavior Untuk Menurun Kejenuhan Belajar Siswa SMP, *Jurnal Education and Counseling*, Vol 1 No 1, 2018.
- Septri Rahayu Purwati. Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa. *Jurnal UNNESA*.
- Sofwan Adiputra. Penggunaan Teknik Modelling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal STKIP Muhamadiyah Pringsewu* Vol. 1 No. 1.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suharmisi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sukardi,DK. *Pengantar Pelaksana Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. *Belajar & Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Taufik. “Pendekatan Dalam Konseling.” *Jurnal universitas Negeri Padang*.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Winkel WS Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Widodo Supriono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.